

平成 30 年度

# リラクゼーションドック募集！！

リラクゼーションドックでは、ストレスの状態を心と体の両面から臨床心理士などがサポートします。ストレス解消法を身に付けて、皆さまのライフスタイルにお役立てください。

申込締切  
7月3日(火)  
必着！

実施機関・場所	公立学校共済組合中国中央病院 (福山市御幸町大字上岩成 148-13)	
実施予定期間	8月から 11 月まで	
実施予定日	公立学校共済組合中国中央病院が指定する月曜日(祝日を除く。) (※8月は木曜日、お盆期間(8月13日～15日に実施の場合あり))	
実施時間	午前の部： 8時50分 ～ 12時	
	午後の部： 13時20分 ～ 16時30分	
実施定員	1日 6名	午前の部 3名
		午後の部 3名
利用対象者	公立学校共済組合広島支部の組合員	
募集人員	62人 (5月16日現在の募集人員です。)	
自己負担	自己負担なし(ただし、交通費は自己負担です。)	
実施メニュー	・心理テスト・問診票 ・ストレスセミナー ・リラクゼーション体験(次の四つから一つを選択します。) ① リラクゼーションカプセル+ハンドエステ ② リラクゼーションカプセル+フットエステ ③ リラクゼーションカプセル+肩マッサージ ④ ビューティーエステ (希望者のみ)ボディソニック ・カウンセリング ・ストレス解消法の実習(ヨガによるストレス解消理論と実践)	
指導・面談	臨床心理士	
申込方法	「はがき」による申込み(申込みは1枚のみ有効です。) ・決定通知は、申込者本人宛てに郵送します。申込者が多数の場合は抽選となります。 なお、抽選に漏れた方については通知しませんので、御了承ください。	

【申込先】 〒730-8514 広島市中区基町 9-42  
公立学校共済組合 広島支部 健康管理係 行

【はがき記載要領】(裏面)

リラクゼーションドック申込み
第1希望 ___月, 第2希望 ___月
氏名 _____
組合員証番号 _____
生年月日(西暦) ___年 ___月 ___日
所属所名 _____
連絡先住所 〒 _____
_____
TEL _____

## ～参加者の声～

- ・心の持ち方, 体の動かし方, 呼吸の整え方で心と体が楽になることがわかった。
- ・自分をみつめなおすきっかけとなった。
- ・心を無にしてリフレッシュする時間となった・・・などたくさんの御意見をいただいております！

皆さまの御応募をお待ちしています！

お問い合わせ先

健康管理係 TEL (082) 513-4956

リラクゼーションを体験してみませんか♪

